

Lampiran 1 Penjelasan Penelitian

PENJELASAN PENELITIAN BAGI RESPONDEN PENELITIAN**Saya yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama : Arifatul Mahmudah
 Alamat : Jalan Mulyorejo Utara No. 131, Mulyorejo Surabaya
 Pekerjaan : Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
 Nomor Kontak : 085329693442
 Email : arifatulmahmudah97@gmail.com

Judul Penelitian : Pengaruh *Psychoreligius Care* : Bershalawat terhadap Penurunan Kecemasan dan Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Kota Surabaya

Tujuan Penelitian**Tujuan Umum**

Menjelaskan pengaruh *psychoreligius care* : bershalawat terhadap Penurunan Kecemasan dan Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Kota Surabaya

Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada lansia di Panti Werdha Jambangan, Panti Hargodadali dan Panti Ruqoyah Kota Surabaya sebelum dan sesudah diberikan *psychoreligius care* : bershalawat.
2. Menganalisis pengaruh *psychoreligius care* : bershalawat terhadap Penurunan Kecemasan dan Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Kota Surabaya.

Perlakuan yang diterapkan pada subjek

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen, dalam penelitian ini responden akan dilakukan:

1. Jika lansia menyetujui untuk ikut serta dalam penelitian ini, peneliti akan membagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.
2. Pada tahap awal, kelompok kontrol maupun kelompok intervensi diminta untuk mengisi kuesioner tentang kecemasan dan kualitas tidur.
3. Lansia kelompok intervensi akan mendapat intervensi untuk mendengarkan dan melantunkan shalawat selama 14x pertemuan. Pada hari ke 14 akan diberikan kuesioner tentang kecemasan dan kualitas tidur kemudian lansia mengisi kuesioner tersebut.
4. Lansia kelompok kontrol pada hari ke 14 akan diberikan kuesioner tentang kecemasan dan mengisi kuesioner tersebut. Setelah mengisi kuesioner, lansia kelompok kontrol juga mendapatkan intervensi mendengarkan shalawat.

Manfaat Penelitian Bagi Subjek Penelitian

Rangkaian kegiatan *Psychoreligius Care* : bershalawat dapat digunakan sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan dan peningkatan kualitas tidur pada lansia yang untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal.

Hak untuk Undur Diri

Keikutsertaan lansia dalam penelitian ini bersifat sukarela dan lansia-lansia berhak untuk mengundurkan diri kapan pun, tanpa menimbulkan konsekuensi yang bersifat merugikan lansia dan apabila dalam penelitian ini tidak bersedia dijadikan responden, maka peneliti akan mencari responden yang lain.

Jaminan Kerahasiaan Data

Semua data dan informasi identitas lansia akan dijaga kerahasiaannya, yaitu dengan tidak mencantumkan identitas lansia secara jelas dan pada laporan penelitian nama lansia dibuat kode.

Informasi Tambahan

Penelitian ini akan menyampaikan hasil penelitian kepada lansia. Jika lansia mengizinkan, hasil penelitian ini juga akan diberikan kepada institusi pendidikan dimana peneliti sedang belajar setempat.

Pernyataan Kesediaan

Apabila lansia telah memahami penjelasan dan setuju sebagai responden dalam penelitian ini, mohon menandatangani surat pernyataan bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian.

Surabaya, November 2019

Hormat saya,

Arifatul Mahmudah

Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Sehubungan dengan tugas penelitian di Program Studi S1 Pendidikan Ners Universitas Airlangga Surabaya, maka saya:

Nama : Arifatul Mahmudah

NIM : 131811123065

Adalah mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya akan melakukan penelitian dengan judul “**PENGARUH *PSYCHORELIGIUS CARE: BERSHALAWAT TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DAN PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI KOTA SURABAYA***” Dengan ini saya memohon dengan hormat kepada bapak/ibu untuk bersedia menjadi responden sebagai kelompok kontrol dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *psychoreligius care: bershalawat* terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur pada lansia.

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *psychoreligius care: bershalawat* terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur pada lansia
2. Manfaat apabila bapak/ibu bersedia menjadi responden sebagai kelompok kontrol dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia.
3. Bapak/ibu tidak akan mendapatkan bahaya apabila mengikuti penelitian ini, karena penelitian ini dilakukan dengan mewawancarai untuk mempermudah dalam mengisi kuosioner.
4. Prosedur yang harus diikuti responden:
 - 1) Kesiediaan bapak/ibu untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden yang disaksikan oleh pengurus panti
 - 2) Meluangkan waktu sesuai kontrak yang sudah disepakati
 - 3) Apabila ditengah penelitian bapak/ibu merasakan kerugian, maka bapak/ibu diperkenankan mengundurkan diri dari penelitian ini dan tidak dipungut biaya.

5. Kerahasiaan bapak/ibu akan dirahasiakan sepenuhnya oleh peneliti
6. Kerahasiaan informasi yang diberikan bapak/ibu dijamin oleh peneliti karena hanya sekelompok data tertentu saja yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.
7. Wawancara kuesioner ini akan dilakukan selama 10-15 menit.
8. Setelah 2 minggu peneliti akan kembali datang dengan membagikan kuesioner sebagai post test dan akan memberikan intervensi *psychoreligius care*: bershalawat.
9. Terdapat cinderamata berupa tasbih untuk bapak/ibu yang mengikuti penelitian ini.
10. Bapak/ibu dapat menanyakan semua hal yang berkaitan dengan penelitian ini dengan menghubungi peneliti: Arifatul Mahmudah (085329693442)
Partisipasi anda dalam mengisi formulir sangat saya apresiasi, atas perhatian dan kesediannya saya ucapkan terimakasih.

Surabaya, November 2019

Hormat Saya

(Arifatul Mahmudah)

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Sehubungan dengan tugas penelitian di Program Studi S1 Pendidikan Ners Universitas Airlangga Surabaya, maka saya:

Nama : Arifatul Mahmudah

NIM : 131811123065

Adalah mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya akan melakukan penelitian dengan judul “**PENGARUH *PSYCHORELIGIUS CARE: BERSHALAWAT TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DAN PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI KOTA SURABAYA***” Dengan ini saya memohon dengan hormat kepada bapak/ibu untuk bersedia menjadi responden sebagai kelompok perlakuan dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *psychoreligius care: bershalawat* terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur pada lansia.

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *psychoreligius care: bershalawat* terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur pada lansia
2. Manfaat apabila bapak/ibu bersedia menjadi responden dalam penelitian ini adalah membantu bapak/ibu untuk mendapatkan informasi atau penjelasan terkait manfaat diberikan *psychoreligius care: bershalawat*, dampak yang terjadi apabila masalah kecemasan dan kualitas tidur tidak diberikan *psychoreligius care: bershalawat* pada lansia
3. Bapak/ibu tidak akan mendapatkan bahaya apabila mengikuti penelitian ini, karena penelitian ini dilakukan dengan mewawancarai untuk mempermudah dalam mengisi kuosioner dan memberikan intervensi
4. Prosedur yang harus diikuti responden:
 - 4) Kesiediaan bapak/ibu untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden yang disaksikan oleh pengurus panti
 - 5) Meluangkan waktu sesuai kontrak yang sudah disepakati

- 6) Apabila ditengah penelitian bapak/ibu merasakan kerugian, maka bapak/ibu diperkenankan mengundurkan diri dari penelitian ini dan tidak dipungut biaya
5. Kerahasiaan bapak/ibu akan dirahasiakan sepenuhnya oleh peneliti
6. Kerahasiaan informasi yang diberikan bapak/ibu dijamin oleh peneliti karena hanya sekelompok data tertentu saja yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.
7. Kegiatan *psychoreligius care*: bershalawat ini akan dilakukan selama 15-25 menit
8. Terdapat cinderamata berupa tasbih untuk bapak/ibu yang mengikuti penelitian ini
9. Bapak/ibu dapat menanyakan semua hal yang berkaitan dengan penelitian ini dengan menghubungi peneliti: Arifatul Mahmudah (085329693442)
Partisipasi anda dalam mengisi formulir sangat saya apresiasi, atas perhatian dan kesediannya saya ucapkan terimakasih.

Surabaya, November 2019

Hormat Saya

(Arifatul Mahmudah)

Lampiran 3 *Informed Consent*

**SURAT PERNYATAAN
BERSEDIA MENJADI RESPONDEN PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan **BERSEDIA / TIDAK BERSEDIA** *) menjadi peserta / responden penelitian kelompok kontrol yang akan dilakukan oleh Arifatul Mahmudah, mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya, yang berjudul: “Pengaruh *Psychoreligius Care* : Berhalawat terhadap Penurunan Kecemasan dan Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Kota Surabaya”.

Nama :

Umur : tahun

Alamat :

.....

.....

No. Telepon/HP:

Kode **) :

Sebagai responden dari penelitian kelompok kontrol tersebut. Persetujuan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari siapa pun. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*) coret yang tidak perlu

**) diisi oleh peneliti

Surabaya, November 2019

Peneliti

Responden

(Arifatul Mahmudah)

(.....)

**SURAT PERNYATAAN
BERSEDIA MENJADI RESPONDEN PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan **BERSEDIA / TIDAK BERSEDIA** *) menjadi peserta / responden penelitian kelompok perlakuan yang akan dilakukan oleh Arifatul Mahmudah, mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya, yang berjudul: “Pengaruh *Psychoreligius Care* : Berhalawat terhadap Penurunan Kecemasan dan Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Kota Surabaya”.

Nama :

Umur : tahun

Alamat :

.....

No. Telepon/HP:

Kode **) :

Sebagai responden dari penelitian kelompok perlakuan tersebut. Persetujuan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari siapa pun. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*) coret yang tidak perlu

**) diisi oleh peneliti

Surabaya, November 2019

Peneliti

Responden

(Arifatul Mahmudah)

(.....)

Lampiran 4 Kuesioner Data Demografi Responden

**KUESIONER
DATA DEMOGRAFI RESPONDEN**

Petunjuk pengisian:

1. Diisi oleh responden
2. Beri tanda (X) pada jawaban yang benar
3. Kotak “kode responden” hanya diisi oleh peneliti



Pertanyaan	
1	Usia responden 1. 60 – 74 tahun 2. 75 – 90 tahun
2	Jenis kelamin responden 1. Laki-laki 2. Perempuan
3	Status perkawinan 1. Tidak menikah 2. Menikah 3. Janda atau duda
4	Pendidikan terakhir responden 1. Tidak sekolah 2. SD (Sekolah Dasar) 3. SMP (Sekolah Menengah Pertama) 4. SMA (Sekolah Menengah Atas) 5. Sarjana

Lampiran 5 *Geriatric Anxiety Scale (GAS)***Kuesioner Geriatric Anxiety Scale**

1. Biodata

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin:

2. Berilah tanda rumput (\surd) pada kolom yang tersedia sesuai dengan jawaban

No.	Pertanyaan	Sama sekali tidak	Kadang-kadang	Sebagian besar waktu	Setiap waktu
1.	Jantung saya berdegup kencang				
2.	Napas saya pendek				
3.	Saya mengalami sakit perut				
4.	Saya merasa seperti hal-hal yang tidak nyata atau seperti berada diluar diri saya atau seperti melayang				
5.	Saya merasa seperti kehilangan kendali atau control				
6.	Saya takut dihakimi orang lain				
7.	Saya takut dipermalukan				
8.	Saya mengalami susah tidur				
9.	Saya mengalami kesulitan untuk memulai tidur				
10.	Saya mudah tersinggung				
11.	Saya mudah marah/timbul marah yang meledak				
12.	Saya mengalami kesulitan berkonsentrasi				
13.	Saya mudah kaget atau kesal				
14.	Saya kurang tertarik untuk melakukan sesuatu yang biasanya saya nikmati/hobi				
15.	Saya merasa terpisah atau terisolasi dari orang lain				
16.	Saya merasa seperti sedang linglung atau bingung				
17.	Saya mengalami kesulitan duduk tenang/diam				
18.	Saya terlalu khawatir akan banyak hal				
19.	Saya tidak bisa mengendalikan kekhawatiran saya				
20.	Saya merasa gelisah				
21.	Saya merasa lelah				
22.	Otot saya tegang				
23.	Saya mengalami sakit punggung, sakit leher atau kram otot				
24.	Saya merasa tidak memiliki kendali atas hidup saya				
25.	Saya merasa sesuatu yang mengerikan akan terjadi pada saya				
26.	Saya prihatin dengan keuangan saya				
27.	Saya prihatin dengan kesehatan saya				

28.	Saya prihatin dengan anak-anak saya				
29.	Saya takut mati				
30.	Saya takut menjadi beban keluarga atau anak-anak saya				

Lampiran 6 Kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index*

**KUESIONER KUALITAS TIDUR
(PSQI)**

No.

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x semi minggu	2x seminggu	≥ 3 x semi minggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b)	Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e)	Batuk atau mengorok				
f)	Kedinginan dimalam hari				
g)	Kepanasan dimalam hari				
h)	Mimpi buruk				
i)	Terasa nyeri				
j)	Alasan lain				
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat baik	Baik	kurang	Sangat kurang
9	Pertanyaan preintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu				
	Pertanyaan postintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu				

Keterangan Cara Skoring

Komponen :

2. Kualitas tidur subyektif → Dilihat dari pertanyaan nomer 9

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

3. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2:

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

4. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomer 4

> 7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

5. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomer 1,3,4

Efisiensi tidur= (# lama tidur/ # lama di tempat tidur) x 100%

lama tidur – pertanyaan nomer 4

lama di tempat tidur – kalkulasi respon dari pertanyaan nomer 1 dan 3

Jika di dapat hasil berikut, maka skornya:

> 85 % = 0

75-84 % = 1

65-74 % = 2

< 65 % = 3

6. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomer 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu= 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu= 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j, dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-9 = 1

Skor 10-18 = 2

Skor 19-27 = 3

7. Menggunakan obat-obat tidur → Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

8. Terganggunya aktifitas disiang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7:

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Pertanyaan nomer 8:

Tidak antusias = 0

Kecil = 1

Sedang = 2

Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

Skor akhir: Jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7.

Lampiran 7 Satuan Acara Kegiatan

SATUAN ACARA KEGIATAN (SAK)***PSYCHORELIGIUS CARE MENDENGARKAN SHALAWAT***

Pokok bahasan	: Pengajaran <i>Psychoreligius Care</i> Mendengarkan Shalawat
Hari, tanggal	:
Waktu Pertemuan	:
Tempat	: Panti Werdha Jambangan, Panti Werdha Hargodedali dan Panti Werdha Ruqoiyah
Sasaran	: Lansia Panti Werdha Jambangan, Panti Werdha dan Panti Werdha Ruqoiyah dengan tingkat kecemasan ringan sampai berat dan kualitas tidur yang buruk

-
- i. Tujuan Instruksiona Umum (TIU)
Setelah mendapatkan *Psychoreligius Care* bershalawat di Kota Surabaya dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur.
 - ii. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)
Setelah dilaksanakan kegiatan lansia mampu:
 1. Memahami pengertian shalawat
 2. Mengetahui manfaat shalawat
 3. Klien dapat melantunkan shalawat dengan baik
 4. Tingkat kecemasan menurun atau hilang, dan kualitas tidur lansia baik.
 - iii. Materi Pembelajaran
Pokok Bahasan: *Psychoreligius Care*: bershalawat,
Sub Pokok Bahasan:
 1. Pengertian Shalawat Nariyah
 2. Jenis Shalawat
 3. Manfaat Shalawat
 4. Dasar-dasar shalawat Nariyah
 5. Keutamaan membaca shalawat nariyah
 - iv. Metode Pembelajaran
 1. Ceramah
 2. Mendengarkan shalawat Nariyah.
 3. Melantunkan shalawat Nariyah.
 - v. Media
 1. Speaker

vi. Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan
1.	3 menit	Pembukaan: 1. Mengucapkan salam 2. Menanyakan kabar 3. Melakukan kontrak waktu 4. Menyampaikan manfaat dan tujuan kegiatan yang akan disampaikan
2.	15 menit	Pelaksanaan: a. Mendengarkan shalawat nariyah b. Melantunkan shalawat nariyah
3.	5 menit	Evaluasi: a. Menanyakan kepada responden jika ada yang masih belum bisa bershalawat b. Perawat menanyakan perasaan klien setelah menjalani intervensi c. Mengucapkan terimakasih atas pertisipasinya dalam kegiatan ini
4.	2 menit	Terminasi: a. Mengucapkan terimakasih b. Mengucapkan salam penutup

vii. Pengorganisasian

Penyaji/penyuluh : Arifatul Mahmudah

viii. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur

- Lansia memperhatikan penyuluhan dengan baik.
- Penyelenggaraan penyuluhan dilakukan oleh mahasiswa keperawatan
- Pengorganisasian dilakukan 1 hari sebelum pelaksanaan penyuluhan

2. Evaluasi proses

- Lansia antusias terhadap materi yang disampaikan pemateri.
- Lansia tidak meninggalkan tempat selama kegiatan berlangsung
- Lansia terlibat aktif dalam kegiatan dan melantunkan shalawat

3. Evaluasi hasil

- Lansia memahami materi yang disampaikan
- Lansia dapat melantunkan shalawat dengan baik
- Kecemasan lansia turun dan kualitas tidur lansia meningkat

ix. Lampiran Materi
1. Pengertian Shalawat

Pengertian *shalawat* menurut arti bahasa adalah doa, sedangkan menurut istilah, shalawat adalah: *shalawat* Allah kepada Rasulullah, berupa rahmat dan kemuliaan (*rahmat ta'dhim*). *Shalawat* dari malaikat kepada Nabi. Berupa permohonan rahmat dan kemuliaan kepada Allah. Untuk Nabi Muhammad, sementara *shalawat* dari selain Nabi berupa permohonan rahmat dan ampunan. *Shalawat* orang-orang beriman (manusia dan jin) adalah permohonan rahmat dan kemuliaan kepada Allah untuk Nabi, seperti *Allahumma salli 'ala sayyidina Muhammad* (Kamaluddin, 2016).

Kata *shallu* berasal dari akar kata *shalah* (bentuk tunggal dari shalawat), yang berarti menyebut yang baik, ucapan yang mengandung kebajikan, do'a dan curahan rahmat. *Yushallun* (bershalawat) artinya *yubarrikun* (memberikan keberkahan) (Sudarmojo, 2013). Sholawat menurut arti bahasa adalah: Do'a, sedangkan menurut istilah adalah sholawat Allah SWT, sholawat dari malaikat dan sholawat dari orang-orang yang beriman (manusia dan jin) berupa permohonan rahmat dan kemuliaan kepada Allah SWT untuk Nabi Muhammad SAW (Kamaluddin, 2016). Sesungguhnya umat telah sepakat, dengan berpijak kepada Al-Qur'an, hadist Rasulullah SAW, pendapat ulama, dan perkataan orang-orang saleh, bahwa shalawat kepada Nabi Muhammad SAW termasuk salah satu ketaatan yang paling utama dan ibadah yang paling mulia (Khalil, 2009).

Hanya shalawat ibadah yang Allah SWT sendiri juga melakukannya. Jika Allah SWT memerintahkan orang-orang beriman untuk shalat atau berhaji, Allah SWT tidak menjalankannya. Berbeda dengan shalawat,

Shalawat sedemikian dahsyatnya hingga Allah SWT menjalankannya sendiri, dan memerintahkan malaikat dan manusia untuk bershalawat kepada Rasulullah SAW (Assegaf, 2009). Sholawat kepada nabi merupakan pujian yang ditujukan kepada Nabi Muhammad sebagai permohonan keberkahan dan memberi penghormatan kepada Nabi Muhammad SAW. Sholawat merupakan ibadah yang mendekatkan diri kepada Allah, sama halnya seperti melakukan dzikir (Aini, 2014).

2. Jenis-jenis Shalawat

Secara umum, jenis shalawat ada dua (Sanusi, 2010):

- a. Shalawat *ma'tsurah*, yaitu shalawat yang kalimatnya, cara membacanya, waktu membacanya, serta keutamaannya dibuat oleh Rasulullah SAW. Contoh: “*Allahumma shalli ‘ala Muhammadin nabiyyil ummiyyi wa’ala alihii wa sallim.*” (Ya Allah, limpahkanlah rahmat dan salam kepada Muhammad, nabi yang *ummida* kepada keluarganya).
- b. Shalawat *ghairu ma'tsurah*, yaitu shalawat yang dibuat oleh para ulama dan orang-orang saleh yang tidak diragukan dalam keilmuan dan ketakwaannya. Contoh: “Shalawat Munjiyat” yang diciptakan oleh Syekh Abdul Qadir Al-Jaelani dan Shalawat Fatih oleh Syekh Ahmad al-Tijami (Watiniyah, 2016). Sholawat Nariyah termasuk shalawat *ghairu ma'tsurah* (Huda, 2008).

3. Manfaat Shalawat

Diantara khasiat shalawat bagi kehidupan manusia adalah (Watiniyah, 2016):

- a. Dikabulkan dan dimudahkan segala hajatnya. Rasulullah SAW bersabda: “Barang siapa bershalawat untukku dalam sehari seratus

kali, Allah mendatangkannya seratus hajat, yang tujuh puluh untuk akhiratnya dan yang tiga puluh untuk dunianya.” (HR. Ibnu Majah dari Jabir).

- b. Menjadi sebab dikabulkannya doa. Rasulullah bersabda: “Sesungguhnya doa itu terhenti antara langit dan bumi, tidak akan naik sedikit pun doa itu ke atas sehingga engkau bershawat untuk Nabimu.” (HR. Atturmudzi)
- c. Diampuni dosanya oleh Allah. Rasulullah bersabda: “Barang siapa membaca shawat untukku pada tiap-tiap hari jum’at, Allah mengampuni dosanya meskipun dosa itu sebanyak buih lautan.” (HR. dari Zaid bin Rafi’)
- d. Dihilangkan kesulitan dan kesusahan dalam hidupnya. Rasulullah bersabda: “Perbanyaklah membaca shawat untukku. Sesungguhnya yang demikian itu akan melepaskan semua kesulitan dan hilangnya segala kesusahan” (Watiniyah, 2016).

4. Dasar-dasar Shawat Nariyah

Dalam al-Quran, terdapat ayat yang menyebutkan perintah untuk bershawat. QS. al-Ahzab ayat 56 :

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ﴿٥٦﴾

Artinya: “Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya” (QS. al-Ahzab: 56)

Dalam Hadist, Nabi SAW., bersabda :

“Barangsiapa yang bershalawat kepadaku dengan satu shalawat, maka para malaikat akan terus – menerus memohon ampun untuknya selama ia bershalawat untukku. Maka karena itu, silakan seseorang menyedikitkan shalawatnya atau memperbanyaknya”. (HR. Ibnu Majah). “Orang yang paling utama disisiku pada hari kiamat kelak adalah orang yang paling banyak bershalawat untukku”. (HR. Nasa’i)

Bentuk Shalawat Nariyah

اللَّهُمَّ صَلِّ صَلَاةً كَامِلَةً وَسَلِّمْ سَلَامًا تَامًّا عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ الَّذِي تَنَحَّلُ
بِهِ الْعُقْدُ وَتَنْفِرُ بِهِ الْكُرْبُ وَتُقْضَى بِهِ الْحَوَائِجُ وَتُنَالُ بِهِ الرَّغَائِبُ
وَحُسْنُ الْخَوَاتِمِ وَيُسْتَسْقَى الْعَمَامُ بِوَجْهِهِ الْكَرِيمِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ فِي كُلِّ
لَحَاةٍ وَنَفْسٍ بَعْدَ كُلِّ مَعْلُومٍ لَكَ

Artinya: “Ya Allah, curahkan shalawat yang sempurna dan salam yang utuh untuk junjungan kami Muhammad yang dengannya kesuitan menjadi terpecahkan, derita menjadi lapang, hajat menjadi terpenuhi, keinginan dan husnul khatimah didapat, serta kerisauan menjadi lenyap berkat wajah-Mu yang mulia. Serta keluarga dan sahabat beliau pada setiap kilas pandangan dan tarikan nafas sebanyak pengetahuan yang Kau miliki.” (Al-Nabhani, 2011: 270).

5. Keutamaan shalawat nariyah

Adapun penjelasan bershalawat, atas dasar firman Allah, QS. al-Ahzab ayat 56, terbagi atas beberapa penjelasan : Pertama, Shalawat Allah kepada Nabi saw. merupakan jaminan berkah, pujian atau sanjungan kepada Nabi saw. dan seruan kepada manusia untuk bershalawat kepada nabi Muhammad saw; Kedua, Shalawat malaikat kepada Nabi saw. merupakan bukti ketundukan dan kepatuhan kepada Allah swt. dan perantara langit bagi rahmat Allah swt. kepada

Nabi saw; penghormatan dan doa kepada Nabi saw; Ketiga, shalawat yang berasal dari manusia merupakan doa bagi Nabi Muhammad saw; shalawat sebagai tawassul yang berarti taqarrub (mendekat), secara istilah menjadikan sesuatu sebagai perantara dalam usaha memperoleh kedudukan yang tinggi disisi Allah swt. atau mewujudkan keinginan dan cita-cita; shalawat sebagai bukti cinta dan wujud pencerapan (Habibillah, 2014).

Adab dan waktu yang tepat untuk bershalawat, yaitu setelah azan, ketika masuk dan keluar masjid, sesudah membaca tasyahud di dalam tasyahud akhir, didalam shalat jenazah, didalam khutbah. Dalam mazhab Syafi'i, para khatib wajib membaca shalawat pada permulaan khutbah, sesudah khutbah, dan sesudah tahmid, ketika berziarah ke kubur Nabi saw, ketika dalam sebuah majelis, ketika dalam kesusahan dan kegundahan, tiap-tiap waktu pagi dan petang, ketika berjumpa dengan sahabat, ketika orang menyebut nama Rasulullah SAW, pada malam dan hari Jum'at (Al-Nabhani, 2012). Keutamaan dan manfaat shalawat nariyah, disampaikan Dr. A'id al-Qarni : "Shalawat adalah cahaya penerang sanubari, kekuatan bagi hati, ketenangan bagi jiwa, kesejukan bagi mata, wangi kesturi bagi majelis pertemuan, kenikmatan bagi hidup, zakat bagi umur, keindahan bagi hari-hari dan merupakan penghilang kesedihan dan kesusahan. Shalawat bisa mendatangkan kebahagiaan, kelapangan dada, kesempurnaan nikmat, dan keagungan cahaya." (Al-Nabhani, 2012)

SATUAN ACARA KEGIATAN (SAK)***PSYCHORELIGIUS CARE* MENDENGARKAN SHALAWAT**

Pokok bahasan	: Evaluasi dan Motivasi
Hari, tanggal	:
Waktu Pertemuan	:
Tempat	: Panti Werdha Jambangan, Panti Werdha Hargodedali dan Panti Werdha Ruqoiyah
Sasaran	: Lansia Panti Werdha Jambangan, Panti Werdha Hargodedali dan Panti Werdha Ruqoiyah dengan tingkat kecemasan ringan sampai berat dan kualitas tidur yang buruk

-
- i. Tujuan Instruksiona Umum (TIU)
Setelah mendapatkan *Psychoreligius Care* bershalawat di Kota Surabaya dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk menurunkan tingkat kecemasan dan kualitas tidur.
 - ii. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)
Setelah dilaksanakan kegiatan lansia mampu:
 1. Klien dapat melantunkan shalawat dengan baik
 2. Tingkat kecemasan menurun atau hilang, dan kualitas tidur lansia baik.
 - iii. Materi Pembelajaran
Pokok Bahasan: *Psychoreligius Care*: bershalawat,
Sub Pokok Bahasan:
 1. Shalawat Nariyah
 - iv. Metode Pembelajaran
 1. Mendengarkan shalawat.
 2. Melantunkan shalawat
 - v. Media
 1. Speaker
 - vi. Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan
1.	3 menit	Pembukaan: <ol style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan salam b. Menanyakan kabar c. Melakukan kontrak waktu d. Menyampaikan manfaat dan tujuan kegiatan shalawat yang akan disampaikan
2.	15 menit	Pelaksanaan: <ol style="list-style-type: none"> a. Mendengarkan shalawat b. Melantunkan shalawat
3.	5 menit	Evaluasi: <ol style="list-style-type: none"> a. Menanyakan kepada responden jika ada yang belum

-
- bisa bershalawat
 - b. Perawat menanyakan perasaan klien setelah menjalani intervensi
 - c. Meminta klien untuk bershalawat
 - d. Mengucapkan terimakasih atas pertisipasinya dalam kegiatan bershalawat ini
-

- 4. 2 menit Terminasi:
 - a. Mengucapkan terimakasih
 - b. Mengucapkan salam penutup
-

vii. Pengorganisasian

Penyaji/penyuluh : Arifatul Mahmudah

viii. Evaluasi

5. Evaluasi Struktur

- a. Penyelenggaraan kegiatan dilakukan oleh mahasiswa keperawatan
- b. Pengorganisasian dilakukan 1 hari sebelum pelaksanaan kegiatan

6. Evaluasi proses

- a. Lansia tidak meninggalkan tempat selama kegiatan berlangsung
- b. Lansia terlibat aktif dalam kegiatan dan melantunkan shalawat

7. Evaluasi hasil

- a. Lansia dapat bershalawat, tidak mengalami kecemasan dan peningkatan kualitas tidur

Lampiran 8 Perijinan Penggunaan Kuesioner



Gasiorowski, Mary

to me ▾

Thu, Sep 19, 12:40 AM ☆ ↶ ⋮

Sent on behalf of Dr. Buysse

Dear Arifatul Mahmudah,

You have my permission to use the PSQI for your research study. You can find the instrument, scoring instructions, the original article, links to available translations, and other useful information at www.sleep.pitt.edu under the Measures/Instruments tab.

The PSQI has been translated into many languages. A list of available translations is on the website indicated above. We would prefer that you use existing translations of the PSQI rather than create another translation if at all possible. This makes it easier to standardize studies and publications, and ensures a consistent approach to translation.

If your requested language is not available, you can request a new translation. However, any new translation of the PSQI must undergo a rigorous linguistic validation procedure. Please contact MAPI Research Trust with any questions regarding translations or copies of existing translations via the following link: <https://eprovide.mapi-trust.org/instruments/pittsburgh-sleep-quality-index>.

Please be sure to cite the 1989 paper in any publications that result.

Question 10 is not used in scoring the PSQI. This question is for informational purposes only, and may be omitted during data collection per requirements of the particular study.

nonale.com

GAS request ▾



Arifatul Mahmudah <arifatulmahmudah97@gmail.com>

Sun, Sep 15, 11:35 AM (2 days ago) ☆ ↶ ⋮

to dsegal ▾

Good evening. Hallo, I'm Arifatul Mahmudah from faculty of nursing Airlangga University Surabaya in Indonesia. If I can ask for permission to use Geriatric Anxiety Scale (GAS) instrument for my research by title: (The effect of Psychoreligius care: listen to "Shalawat" on Decrease Anxiety and Improved Sleep Quality iin the elderly in Surabaya). I hope i can use the instrument. Thank you 🙏

PEMERINTAH KOTA SURABAYA
BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK
DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT
 Jalan Jaksa Agung Suprpto Nomor 2 Surabaya 60272
 Telepon (031) 5343000, (031) 5212144 Pesawat 112
 Surabaya, 22 Oktober 2019

Kepada
 Yth. Kepala Dinas Sosial Kota Surabaya

di -
SURABAYA

Nomor : 070/0313/436.8.5/2019
 Lampiran :
 Hal : Pengambilan Data.

REKOMENDASI PENELITIAN

Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman, Penerbitan Rekomendasi Penelitian, Sebagaimana Telah Diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011;
 2. Peraturan Walikota Surabaya Nomor 37 Tahun 2011 Tentang Rincian Tugas dan Fungsi Lembaga Teknis Daerah Kota Surabaya, Bagian Kedua Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat

Memperhatikan : Surat Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya Tanggal 17 Oktober 2019 Nomor: 4039/UN3.1.13/PPd/2019 Perihal: Permohonan Fasilitas Survey Pengambilan Data Awal

Plt. Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya memberikan rekomendasi kepada:

a. Nama : Arifatul Mahmudah,
 b. Alamat : Jl. Banyuwangi RI 01 03 Kel. Margadana Kec. Margadana Kota. Legal,
 c. Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa,
 d. Instansi/Organisasi : Universitas Airlangga Surabaya,
 e. Kewarganegaraan : Indonesia.


Untuk melakukan penelitian/survey/kegiatan dengan:

a. Judul/Thema : Pengaruh Psychoreligius Care : Bershalawat Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kota Surabaya,
 b. Tujuan : Pengambilan Data,
 c. Bidang Penelitian : Kesehatan,
 d. Penanggung Jawab : Dr. Retno Indarwati, S.Kep.Ns., M.Kep.
 e. Anggota Peserta :
 f. Waktu : 3 (Tiga) Bulan, TMT Surat Dikeluarkan,
 g. Lokasi : Dinas Sosial Kota Surabaya.

Dengan persyaratan:

1. Penelitian/survey/kegiatan yang dilakukan harus sesuai dengan surat permohonan dan wajib mematuhi persyaratan/peraturan yang berlaku di Lokasi/Tempat dilakukan Penelitian/survey/kegiatan serta tidak membebani kepada OPD, Camat, Lurah dalam pengambilan data primer dan sekunder;
2. Saudara yang bersangkutan agar setelah melakukan Penelitian/survey/kegiatan wajib melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Kepala Bakesbang, Politik dan Lihmas Kota Surabaya;
3. Penelitian/survey/kegiatan yang dilaksanakan tidak boleh menimbulkan keresahan dimasyarakat, disintegrasi bangsa atau mengganggu keutuhan NKRI;
4. Dalam proses pengambilan/penggalan data harap tidak membebani atau memberatkan warga
5. Rekomendasi ini akan dicabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi persyaratan seperti tersebut diatas.

Demikian atas bantuannya disampaikan terima kasih.

an. PIt. KEPALA BADAN
 PIt. Sekretaris,

 Ir. Yusuf Masduki, M.M.
 Kepala
 NIP 19871224 199412 1 001

Tembusan:
 Yth. 1. Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan
 Universitas Airlangga Surabaya
 2. Saudara yang bersangkutan.

Scanned by CamScanner

Sifat : Urgent

Pemerintah Kota Surabaya
DINAS SOSIAL

Jl. Arief Rachman Hakim No.131 - 133 Telp.(031)59174416, 59174855 Surabaya,
Email: dinassosialsurabaya@gmail.com


LEMBAR DISPOSISI

Surat Dari : Bakesbangpol & Linmas	Diterima Tanggal : 24/10/2019
Tanggal Surat : 22-Oct-19	Nomor Pengendali 070 5141
Nomor Surat : 070/12313/436,8,5/2019	Diteruskan Kpd Kadi:
Index : Penelitian	Diteruskan Kepada Sekretaris
Rekomendasi Penelitian Pengambilan Data an.Arifatul Mahmudah Unair Sby	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sekretaris 2. Kepala Bidang Keagamaan dan Swadaya Sosial 3. Kepala Bidang Rehabilitasi Sosial 4. Kepala Bidang Kesejahteraan Sosial 5. Kepala Bidang Perencanaan, Pendataan, Pengawasan Pengendalian 6. UPTD Ponsos Keputih 7. UPTD Ponsos Kampung Anak Negeri 8. UPTD Griya Werdha Babat Jerawat

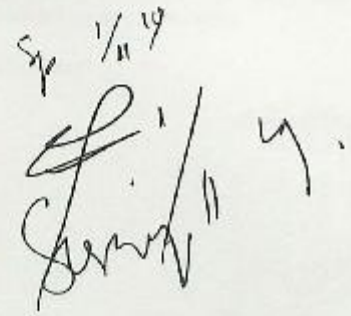
Disp. Kadis

Disp Sekretaris Subag U&KP Bantu 24/10/19

Surat Jawaban:



{Pau sis Th sesuai Aturan
 Pendamping perawat

Spt 1/11/19


Scanned by CamScanner



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
 FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
 FACULTY OF NURSING UNIVERSITAS AIRLANGGA

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
 DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL

"ETHICAL APPROVAL"

No : 1839-KEPK

Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Committee of Ethical Approval in the Faculty of Nursing Universitas Airlangga, with regards of the protection of Human Rights and welfare in health research, carefully reviewed the research protocol entitled :

**"PENGARUH PSYCHORELIGIUS CARE: BERSHALAWAT TERHADAP
 PENURUNAN KECEMASAN DAN PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA
 LANSIA DI KOTA SURABAYA"**

<u>Peneliti utama</u>	: Arifatul Mahmudah
<i>Principal Investigator</i>	
<u>Nama Institusi</u>	: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
<i>Name of the Institution</i>	
<u>Unit/Lembaga/Tempat Penelitian</u>	: UPTD Griya Werdha Surabaya, Panti Ruqoyah Surabaya dan Panti Hargodedali
<i>Setting of research</i>	

Dan telah menyetujui protokol tersebut di atas melalui Dipercepat.
And approved the above-mentioned protocol with Expedited.

Surabaya, 29 November 2019
 Ketua, (CHAIRMAN)

 Dr. Joni Haryanto, S.Kp., M.Si.
 NIP. 1963 0608 1991 03 1002

**Masa berlaku 1 tahun*
1 year validity period

Scanned by CamScanner



**PEMERINTAH KOTA SURABAYA
DINAS SOSIAL
UPTD GRIYA WERDHA
DAN
LIPONSOS KUSTA BABAT JERAWAT**

email : griyawerdha@gmail.com .Telp : 031- 82518122 / 031- 99164577

SURAT KETERANGAN

Nomor : 072/ 573 /436.7.7.1/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Septarti Hendartini
NIP : 19660918 198901 2 002
Jabatan : Kepala UPTD Griya Werdha

Menyatakan bahwa,

Nama : Arifatul Mahmudah
NIM : 131811123065
Alamat : Jl. Banyumas I RT 01 RW 03 Margadana, Kota Tegal, Jawa Tengah
Pekerjaan : Mahasiswa
Instansi : UNIVERSITAS AIRLANGGA SURABAYA

Telah nyata melakukan penelitian / survey di UPTD Griya Werdha pada :

Waktu Penelitian : 2 Minggu
Tema : Pengaruh Psychoreligius Care : Bershalawat Terhadap Penurunan Kecemasan dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Kota Surabaya
Tujuan Penelitian : Skripsi

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 20 Desember 2019

Kepala UPTD

Septarti Hendartini
Penata Tk
NIP. 196609181989012002

Scanned by CamScanner



Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia

HARGO DEDALI

Alamat : Jl. Manyar Kartika IX/22-24 Surabaya
Telp/Fax.031-5943219 E-mail : hargodedali.yysn@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : /PW-HD/XII/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dra. Endang Sinar Gianti
Alamat : Rungkut Menanggal Harapan Blok A No.37 Surabaya
Jabatan : Ketua Panti Tresna Werdha Hargo Dedali

menerangkan bahwa :

Nama : Arifatul Mahmudah
NIM : 131811123065
Judul : Pengaruh Psychoreligius Care: Bershalawat Terhadap Penurunan Kecemasan dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Kota Surabaya.

Benar-benar telah mengadakan penelitian Tgl 29 Nopember – 12 Desember 2019 di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan kepentingan menyelesaikan tugas skripsi Universitas Airlangga Surabaya.

Surabaya, 21 Desember 2019

Panti Tresna Werdha
HARGO DEDALI



Dra. Endang Sinar Gianti

Ketua Panti

Scanned by CamScanner



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KEPERAWATAN

Kampus C Mulyorejo Surabaya 60115 Telp. (031) 5913754, 5913257, 5913756 Fax. (031) 5913257, 5913752
Website: <http://ners.unair.ac.id> | Email: dekan_ners@fkip.unair.ac.id

Nomor : 4047/JUN3.1.13/PPd/2019 17 Oktober 2019
Lampiran : -
Perihal : **Permohonan Fasilitas
Survey Pengambilan Data Awal**

Kepada Yth.: Kepala Yayasan Panti Werdha Ruqoyyah
Surabaya

Selubungan dengan akan dilaksanakannya survey pengambilan data awal bagi mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, maka kami mohon kesediaan Bapak/ Ibu memberikan kesempatan kepada mahasiswa kami di bawah ini untuk melakukan pengumpulan data awal sebagai bahan penyusunan proposal penelitian

Nama : Arifatul Mahmudah
NIM : 131811123065
Judul Skripsi : Pengaruh *Psychoreligius Care*: Mendengarkan Shalawat terhadap penurunan Kecemasan dan Kualitas Tidur Pada Lansia di Kota Surabaya

Pembimbing Ketua : Dr. Retno Indarwati, S.Kep., Ns., M.Kes
Pembimbing : Elida Ulfiana, S.Kep., Ns., M.Kes

Atas perhatian dan kerjasama Bapak/ Ibu, kami sampaikan terima kasih.



Eka Mishbahatul M.Has., S.Kep.,Ns., M.Kep.
NIP : 198509112012122001

Scanned by CamScanner

Lampiran 15 Tabulasi Data

Tabulasi Distribusi Data Demografi

KELOMPOK PERLAKUAN					KELOMPOK KONTROL				
KODE	USIA	JENIS KELAMIN	STATUS PERKAWINAN	PENDIDIKAN TERAKHIR	KODE	USIA	JENIS KELAMIN	STATUS PERKAWINAN	PENDIDIKAN TERAKHIR
R1	60	P	2	4	R1	70	P	3	2
R2	77	P	2	2	R2	68	P	3	3
R3	70	P	2	3	R3	68	P	3	1
R4	68	P	2	2	R4	65	P	3	3
R5	75	P	2	4	R5	68	P	3	4
R6	72	P	2	2	R6	78	P	1	2
R7	60	P	2	1	R7	64	P	3	3
R8	69	P	2	2	R8	68	P	3	2
R9	74	P	2	2	R9	70	P	3	2
R10	60	L	1	2	R10	63	P	1	1
R11	76	L	1	4	R11	68	P	3	3
R12	76	L	1	2	R12	73	P	3	1
R13	76	L	1	2	R13	73	P	3	1
R14	75	P	2	2	R14	70	P	3	3
R15	74	P	2	5	R15	69	P	1	2
R16	67	P	2	4	R16	66	P	3	1
R17	66	P	2	2	R17	66	P	3	1

R18	64	P	2	3	R18	76	P	3	4
R19	65	P	2	2	R19	80	P	3	1
R20	60	P	2	4	R20	72	P	3	2
R21	65	P	2	2	R21	73	P	3	3
R22	67	P	2	3	R22	73	P	3	2
R23	64	P	2	1	R23	63	P	3	3
R24	68	P	2	1	R24	80	P	3	4
R25	74	P	2	4	R25	80	P	1	5
R26	80	L	1	2	R26	80	P	3	2
R27	66	P	2	4	R27	70	P	3	5
R28	69	P	2	2	R28	74	P	2	2
R29	68	P	2	3	R29	61	P	1	2
R30	67	P	2	2	R30	80	P	3	1
R31	76	L	1	2	R31	74	P	3	1
R32	75	P	2	4	R32	74	P	1	2
R33	66	P	2	2	R33	77	P	3	2
R34	75	P	2	4	R34	80	P	3	1
R35	65	P	2	1	R35	72	P	3	2

Keterangan

Usia : Dalam tahun

Pendidikan Terakhir :

Status Perkawinan :

Jenis Kelamin : L = Laki-laki
P = Perempuan

1. Tidak Sekolah
2. SD
3. SMP
4. SMA
5. Sarjana

1. Tidak menikah
2. Menikah
3. Janda/Duda

Tabel Distribusi Kuesioner *Pre Test* GAS Kelompok Perlakuan

KO DE	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	P 23	P 24	P 25	P 26	P 27	P 28	P 29	P 30	TOT AL	
R1	3	2	1	0	1	0	0	3	3	3	1	1	1	2	1	0	0	0	2	2	1	0	3	0	1	0	3	3	0	3	40	
R2	0	2	0	0	0	0	0	2	2	2	2	0	3	3	0	0	0	0	0	2	3	3	3	0	0	0	1	0	0	0	28	
R3	0	2	0	0	0	1	0	2	1	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	2	2	2	2	2	1	0	2	1	0	1	23
R4	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	2	2	2	2	0	0	0	0	1	0	1	16
R5	0	0	0	0	0	3	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	3	0	0	0	17
R6	0	1	1	0	1	0	0	1	1	2	2	0	1	2	1	2	0	1	0	1	2	2	1	0	0	0	0	2	0	0	0	24
R7	0	0	2	1	0	0	0	0	2	0	2	1	2	2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	16
R8	1	1	2	0	2	0	0	0	0	2	2	0	2	0	0	1	0	0	2	1	1	0	3	3	0	0	3	3	0	0	29	
R9	0	0	1	0	0	1	1	3	3	2	2	1	2	2	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	2	3	3	0	3	35	
R10	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	8	
R11	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	2	1	1	0	0	0	2	2	2	2	0	1	2	0	2	24	
R12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	2	3	2	0	1	0	2	2	3	2	1	0	0	1	0	0	0	23	
R13	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	6	
R14	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	9	
R15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	
R16	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	
R17	1	1	0	0	0	0	2	2	2	0	0	1	1	0	2	0	2	0	0	0	1	2	1	1	1	1	1	2	0	0	23	
R18	1	2	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	1	1	0	3	1	1	2	0	0	0	3	2	0	2	23	
R19	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	7	
R20	1	0	0	0	0	0	0	2	2	1	1	0	1	1	0	1	0	2	0	2	2	2	2	2	0	0	0	1	1	0	1	23

R21	3	1	1	0	1	0	0	2	1	3	3	0	0	0	2	0	0	3	0	1	1	0	0	0	0	0	3	3	3	3	34
R22	0	0	1	0	0	0	1	2	3	1	1	1	0	3	0	2	1	1	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	23
R23	0	1	2	0	1	0	0	2	2	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	2	0	0	1	2	1	1	1	25	
R24	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	10
R25	1	2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	2	2	2	2	3	0	0	2	1	2	2	2	1	0	3	3	3	3	3	46
R26	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	2	2	0	1	2	2	1	0	1	2	1	2	1	0	1	1	0	0	0	25
R27	0	0	0	0	0	1	1	2	1	1	0	1	2	0	0	0	1	2	0	0	2	2	1	0	0	0	2	2	0	2	23
R28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	9
R29	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	11	
R30	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	5
R31	0	0	0	0	1	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	10
R32	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
R33	2	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	2	2	2	2	2	2	2	1	0	1	1	0	0	24	
R34	0	0	2	2	2	0	0	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	3	3	2	0	2	3	2	1	1	3	3	1	2	46
R35	0	1	0	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	0	2	0	0	0	0	1	1	2	0	0	0	2	1	0	1	26

Tabel Distribusi Kuesioner *Post Test* GAS Kelompok Perlakuan

KO DE	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	P 23	P 24	P 25	P 26	P 27	P 28	P 29	P 30	TOT AL
R1	1	3	2	0	1	0	0	2	2	1	1	0	2	0	0	0	1	0	0	0	2	3	3	0	1	3	3	2	0	1	34
R2	0	2	0	0	0	0	0	2	2	2	2	0	3	3	0	0	0	0	0	2	3	3	3	0	0	0	0	0	0	0	27
R3	0	2	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	2	2	2	2	0	0	2	1	0	1	21
R4	0	2	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	1	0	0	0	12
R5	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	8
R6	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
R7	0	0	1	0	0	0	0	3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	8
R8	0	0	2	1	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	2	0	0	18
R9	0	0	0	0	0	2	2	3	3	1	1	2	2	1	0	0	1	1	0	2	2	2	0	0	0	2	2	0	0	29	
R10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	4
R11	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	8
R12	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	1	0	0	10
R13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
R14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2
R15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
R16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
R17	1	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	10
R18	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	3	0	0	3	10
R19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
R20	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	12
R21	3	1	1	0	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	2	0	0	3	0	1	0	0	0	0	0	0	3	3	3	3	29

R22	0	0	1	0	0	0	1	2	3	0	1	1	0	3	0	1	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	19
R23	0	1	2	0	0	0	0	2	2	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	1	0	0	0	17	
R24	0	0	1	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	9	
R25	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	2	1	1	1	0	2	1	1	0	1	1	2	1	23
R26	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	10	
R27	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	1	0	0	0	0	1	2	0	0	11	
R28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	5
R29	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	8
R30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
R31	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	5
R32	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
R33	2	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2	0	0	0	1	0	0	0	16
R34	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	2	3	3	23
R35	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	15	

Tabel Distribusi Kuesioner *Pre Test* PSQI Kelompok Perlakuan

KODE	P9	P2	P5a	SC	P4	P1	P3	%	SC	P5b	P5c	P5d	P5e	P5f	P5g	P5h	P5i	P5j	SC	P6	P7	P8	SC	TOT
R1	2	1	3	2	3	20,00	02,00	66,7	2	3	3	0	2	1	2	3	2	2	2	0	1	3	2	13
R2	2	1	2	2	2	21,00	03,00	83,3	1	3	3	0	0	0	3	0	0	0	1	0	2	2	2	10
R3	3	0	0	0	3	22,00	02,00	75,0	1	3	3	0	0	3	0	1	0	0	2	0	1	2	2	11
R4	0	1	1	1	2	21,00	03,00	83,3	1	3	3	2	0	0	3	0	0	0	2	0	3	0	2	8
R5	2	1	1	1	2	20,30	02,30	83,3	1	3	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	0	2	9
R6	1	0	0	0	2	21,00	03,00	83,3	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	0	2	7
R7	2	0	0	0	3	22,30	03,00	88,9	0	2	2	0	2	3	1	0	0	0	2	3	3	1	2	12
R8	1	1	0	1	1	20,00	03,00	85,7	0	1	3	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3	2	6
R9	1	1	3	2	2	19,30	02,00	85,7	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	3	3	9
R10	3	0	2	1	3	22,00	03,00	80,0	1	3	3	0	3	0	3	0	0	0	2	0	3	1	2	12
R11	2	1	0	1	2	22,00	03,00	75,0	1	3	3	3	3	0	3	0	0	0	2	0	3	2	3	11
R12	1	1	3	2	0	19,00	05,00	80,0	1	3	3	0	0	3	0	1	3	0	2	0	0	2	1	7
R13	0	0	0	0	2	20,00	02,30	76,9	1	1	1	0	0	0	2	0	3	0	1	0	3	0	2	6
R14	2	0	1	1	2	21,00	02,00	83,3	1	3	3	0	0	0	3	0	3	0	2	0	0	2	1	9
R15	1	1	0	1	2	20,00	02,00	83,3	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3	2	8
R16	2	1	1	1	2	20,00	02,00	83,3	1	3	3	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	3	2	9
R17	2	1	3	2	2	19,30	03,00	80,0	1	3	3	1	3	0	3	0	0	0	2	0	3	3	3	12
R18	1	1	3	2	3	20,00	02,00	83,3	1	2	3	0	2	0	0	0	0	0	1	0	2	2	2	10
R19	2	1	0	1	1	19,30	03,30	75,0	1	3	3	0	1	0	3	1	0	0	2	0	2	3	3	10
R20	2	1	3	2	2	20,00	02,30	84,6	1	3	3	0	0	0	3	0	3	0	2	0	0	3	2	11

R21	2	1	2	2	2	21.00	03.00	83,3	1	3	3	0	3	0	3	1	0	0	2	0	2	3	3	12
R22	2	2	3	3	1	19.30	03.00	80,0	1	3	3	0	2	0	3	1	0	0	2	0	3	3	3	12
R23	3	1	3	2	3	22.00	03.00	80,0	1	3	3	0	0	0	2	2	0	0	2	0	3	2	3	14
R24	2	2	2	2	2	22.00	03.00	83,3	1	3	2	1	2	0	3	0	0	0	2	0	0	2	1	10
R25	2	0	0	0	1	20.00	03.00	78,6	1	1	1	1	0	3	1	0	1	1	1	0	1	3	2	7
R26	2	2	3	3	2	19.30	02.30	76,9	1	3	3	0	2	0	3	1	0	0	2	0	3	3	3	13
R27	2	2	3	3	2	20.00	03.00	71,4	2	3	3	0	3	0	3	1	0	0	2	0	3	3	3	14
R28	2	1	1	1	2	20.00	02.00	83,3	1	3	3	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	2	1	8
R29	2	2	3	3	1	19.30	03.00	80,0	1	3	3	0	3	0	3	1	0	0	2	0	0	3	2	11
R30	2	1	1	1	2	21.00	03.00	83,3	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	1	8
R31	2	1	3	2	3	22.00	03.00	80,0	1	3	3	0	3	0	3	1	0	0	2	0	0	2	1	11
R32	2	1	3	2	2	20.00	03.00	71,4	2	3	3	0	1	0	3	1	0	0	2	0	0	3	3	13
R33	2	2	3	3	1	20.00	03.30	80,0	1	3	3	0	2	0	3	1	0	0	2	0	3	2	3	12
R34	2	0	0	0	1	20.00	03.00	85,7	0	3	3	0	3	2	0	0	0	0	2	0	0	3	3	8
R35	1	2	3	3	1	20.00	03.00	85,7	0	3	3	1	0	0	3	2	0	0	2	0	0	2	1	8

Tabel Distribusi Kuesioner *Post Test* PSQI Kelompok Perlakuan

KO DE	P9	P2	P5a	SC	P4	P1	P3	%	SC	P5b	P5c	P5d	P5e	P5f	P5g	P5h	P5i	P5j	SC	P6	P7	P8	SC	TOT
R1	2	2	3	3	2	20.00	02.00	91,7	0	3	3	0	2	2	1	2	3	0	2	0	3	3	3	12
R2	1	3	2	3	1	20.00	04.00	87,5	1	3	2	0	0	3	0	0	0	0	1	0	0	2	1	8
R3	1	0	0	0	2	20.00	02.30	84,6	1	3	3	0	0	3	0	0	0	0	1	0	1	3	2	7
R4	0	1	2	2	1	20.00	03.00	85,7	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	4
R5	1	0	2	1	0	20.30	04.00	93,3	0	3	2	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	1	4
R6	1	0	0	0	2	21.00	03.00	83,3	1	3	1	0	0	3	0	0	0	0	1	0	3	0	2	7
R7	2	0	0	0	3	20.30	03.00	84,6	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	6
R8	1	0	0	0	0	19.00	03.00	87,5	0	3	0	0	0	3	0	0	0	0	1	0	3	3	3	5
R9	1	0	3	2	1	21.00	03.30	92,3	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	3	2	9
R10	2	0	2	1	2	21.00	03.00	83,3	1	3	3	0	3	0	3	0	0	0	2	0	2	1	2	10
R11	1	1	0	1	1	21.00	03.00	94,4	0	3	3	2	3	0	1	0	0	0	2	0	3	3	3	8
R12	1	0	0	0	1	21.00	03.00	97,2	0	3	3	0	2	0	3	0	0	0	2	0	2	2	2	6
R13	0	0	0	0	1	20.00	02.30	87,2	0	1	2	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	3	2	4
R14	0	0	0	0	0	20.00	04.00	87,5	0	0	0	0	0	0	3	0	3	0	1	0	0	3	2	3
R15	0	0	0	0	2	20.30	02.00	90,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	3	5
R16	1	0	0	0	1	20.00	03.00	85,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2	4
R17	1	0	0	0	0	20.00	04.00	87,5	0	3	3	1	0	1	0	0	0	0	1	0	2	0	1	3
R18	1	0	1	1	1	20.30	02.30	83,3	1	1	1	0	1	0	3	0	0	0	1	0	0	0	0	5
R19	1	0	0	0	0	20.00	03.00	87,5	0	0	3	0	1	0	3	0	0	0	1	0	0	0	0	2
R20	1	1	3	2	1	21.00	03.30	92,3	0	3	3	0	0	0	3	0	3	0	2	0	0	3	2	8

R21	1	0	0	0	0	19.00	03.30	94,1	0	3	3	0	3	0	3	0	0	0	2	0	0	3	2	5
R22	1	1	2	2	0	20.00	03.30	86,7	0	2	2	0	0	0	3	0	2	0	1	0	3	0	2	6
R23	2	1	3	2	0	19.00	03.00	87,5	0	3	3	0	0	0	3	1	0	0	2	0	3	1	2	8
R24	1	1	1	1	1	21.00	03.00	83,3	1	3	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	1	6
R25	1	1	2	2	1	20.00	03.00	83,3	1	3	3	0	0	2	0	0	0	0	1	0	3	2	3	9
R26	1	0	0	0	3	21.00	03.00	83,3	1	0	3	0	2	0	3	0	0	0	1	0	2	3	3	9
R27	1	0	0	0	1	20.00	03.00	92,9	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	2	3	6
R28	1	1	1	1	1	20.00	03.30	93,3	0	3	3	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	2	1	5
R29	1	1	1	1	1	21.00	03.30	92,3	0	3	3	0	2	0	1	0	0	0	1	0	0	2	1	5
R30	1	0	0	0	2	21.00	03.00	83,3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	5
R31	1	1	1	1	3	22.00	03.00	80,0	1	1	3	0	3	0	3	1	0	0	2	0	0	2	1	9
R32	1	1	0	1	1	20.00	03.00	85,7	1	3	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	6
R33	1	1	2	2	1	19.30	03.00	93,3	0	3	3	0	0	2	0	0	0	0	1	0	2	2	2	7
R34	1	0	3	2	1	20.00	03.00	85,7	0	3	3	0	3	0	3	0	0	0	2	0	1	3	2	8
R35	1	2	3	3	1	20.00	03.00	85,7	0	3	3	1	0	0	3	2	0	0	2	0	0	2	1	8

Tabel Distribusi Kuesioner *Pre Test* GAS Kelompok Kontrol

KO DE	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	P 23	P 24	P 25	P 26	P 27	P 28	P 29	P 30	TOT AL	
R1	0	0	0	1	0	0	0	2	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2	0	0	20	
R2	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	2	1	0	0	14	
R3	2	2	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	2	2	0	0	20
R4	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	2	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	13
R5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	
R6	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	6
R7	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	7	
R8	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	3	0	0	1	0	0	0	0	0	3	3	3	3	21
R9	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	2	1	1	0	1	1	2	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	19
R10	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	2	0	1	0	0	1	0	1	1	1	2	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	17
R11	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	0	2	2	2	0	2	34
R12	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	2	2	2	0	0	2	2	3	0	1	19
R13	1	0	2	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	2	0	1	0	0	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	15
R14	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
R15	1	0	1	0	0	1	1	2	2	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	2	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	18
R16	1	1	2	0	0	0	0	1	1	1	2	0	1	0	0	1	0	1	0	0	2	3	3	0	0	2	2	1	0	1	26	
R17	1	1	2	0	0	0	0	2	1	1	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	2	2	0	0	2	2	2	0	1	25	
R18	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	3	3	0	3	16
R19	0	0	3	0	0	3	3	0	1	3	3	0	0	0	0	0	0	3	0	3	3	2	0	0	0	0	3	3	3	0	3	39
R20	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	2	1	1	0	0	1	3	3	3	3	22	
R21	1	1	0	1	0	0	0	2	2	2	2	0	1	1	2	1	0	1	1	1	2	1	0	0	1	0	1	1	0	1	26	

R22	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	1	0	2	0	0	1	1	1	3	3	1	0	0	0	3	2	1	1	25	
R23	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	2	0	2	1	2	2	0	0	0	1	1	1	1	21	
R24	0	0	0	1	1	0	0	2	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	16	
R25	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	9	
R26	0	0	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	3	3	0	3	20	
R27	0	1	1	0	0	0	0	2	2	1	1	1	3	0	2	0	1	2	1	3	3	0	2	2	1	3	3	3	3	0	41	
R28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	6	
R29	3	3	3	0	0	0	0	1	1	2	2	1	2	0	2	2	2	2	1	2	2	1	2	0	1	2	2	0	0	0	39	
R30	0	0	0	0	0	0	0	3	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	2	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	16	
R31	0	0	0	2	1	1	0	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	2	0	1	26	
R32	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	13	
R33	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	13	
R34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	3
R35	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	16	

Tabel Distribusi Kuesioner *Post Test* GAS Kelompok Kontrol

KO DE	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16	P 17	P 18	P 19	P 20	P 21	P 22	P 23	P 24	P 25	P 26	P 27	P 28	P 29	P 30	TOT AL	
R1	0	0	0	1	0	0	0	2	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	2	0	0	20	
R2	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	2	1	0	0	14	
R3	2	2	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	2	2	0	0	20	
R4	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	2	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	13	
R5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	
R6	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	6
R7	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	7	
R8	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	1	0	0	0	1	1	0	3	3	3	3	21	
R9	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	2	1	1	0	1	1	2	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	19	
R10	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	2	0	1	0	0	1	0	1	1	1	2	1	0	1	1	0	1	1	0	0	17	
R11	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	2	2	2	2	2	1	2	0	2	2	2	0	2	34	
R12	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	2	2	0	0	2	2	3	0	1	19	
R13	1	0	2	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	2	0	1	0	0	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	15	
R14	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	
R15	1	0	1	0	0	1	1	2	2	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	2	1	1	0	0	1	1	1	0	0	18	
R16	1	1	2	0	0	0	0	1	1	1	2	0	1	0	0	1	0	1	0	0	2	3	3	0	0	2	2	1	0	1	26	
R17	1	1	2	0	0	0	0	2	1	1	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2	2	2	0	0	2	2	2	0	1	25	
R18	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3	3	3	0	3	16	
R19	0	0	3	0	0	3	3	0	1	3	3	0	0	0	0	0	0	3	0	3	3	2	0	0	0	3	3	3	0	3	39	
R20	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	2	1	2	0	0	0	0	1	0	0	11	
R21	1	1	0	1	0	0	0	2	2	2	2	0	1	1	2	1	0	1	1	1	2	1	0	0	1	0	1	1	0	1	26	
R22	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2	0	1	0	2	0	0	1	1	1	3	3	1	0	0	0	3	2	1	1	25	

R23	1	1	0	1	2	1	1	2	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	26	
R24	0	0	0	1	1	0	0	2	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	16
R25	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	3	0	0	3	3	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	27	
R26	0	0	1	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	2	0	1	3	3	3	0	3	28	
R27	0	1	1	0	0	0	0	2	2	1	1	1	3	0	2	0	1	2	1	3	3	0	2	2	1	3	3	3	0	41	
R28	0	0	1	0	0	0	0	1	1	2	2	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	13
R29	3	3	3	0	0	0	0	1	1	2	2	1	2	0	2	2	2	2	1	2	2	1	2	0	1	2	2	0	0	0	39
R30	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	2	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	16
R31	0	0	0	2	1	1	0	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	2	0	1	26
R32	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	13
R33	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	13
R34	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	7
R35	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	16

Tabel Distribusi Kuesioner *Pre Test* PSQI Kelompok Kontrol

KO DE	P9	P2	P5a	SC	P4	P1	P3	%	SC	P5b	P5c	P5d	P5e	P5f	P5g	P5h	P5i	P5j	SC	P6	P7	P8	SC	TOT
R1	2	0	3	2	2	20.00	03.00	83,3	1	3	3	0	0	0	3	0	2	2	2	0	1	3	2	11
R2	2	1	3	2	2	21.00	03.30	76,9	1	3	3	0	0	0	3	1	0	0	2	0	1	1	1	10
R3	2	1	2	2	2	22.00	04.00	83,3	1	3	3	0	0	0	3	1	0	0	2	0	1	1	1	10
R4	0	1	1	1	2	21.00	03.00	83,3	1	3	3	2	0	0	3	0	0	0	2	0	2	0	1	7
R5	2	0	1	1	2	22.00	03.30	72,7	2	3	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	8
R6	2	0	0	0	2	20.00	04.00	75,0	1	3	3	0	0	0	3	0	0	0	1	0	3	0	2	8
R7	2	0	0	0	3	22.30	03.00	88,9	0	2	2	0	2	3	1	0	0	0	2	3	3	1	2	12
R8	1	0	0	0	2	21.00	03.00	75,0	1	1	3	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3	2	7
R9	1	1	3	2	2	19.30	02.00	85,7	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	3	3	9
R10	2	0	2	1	3	22.00	03.00	80,0	1	3	3	0	3	0	3	0	0	0	2	0	1	1	1	10
R11	2	1	0	1	2	22.00	03.00	75,0	1	3	3	3	3	0	3	0	0	0	2	0	2	2	2	10
R12	1	1	3	2	0	19.00	05.00	80,0	1	3	3	0	0	3	0	1	3	0	2	0	1	2	2	8
R13	2	0	1	1	2	21.00	03.30	76,9	1	2	2	0	0	0	3	2	3	0	2	0	0	2	1	9
R14	2	0	1	1	2	21.00	02.00	83,3	1	3	3	0	0	0	3	0	3	0	1	0	0	2	1	8
R15	1	1	0	1	2	20.00	02.00	80,0	1	2	2	0	0	0	3	0	0	0	2	0	0	3	2	9
R16	2	1	1	1	2	20.00	02.00	83,3	1	3	3	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	2	1	8
R17	2	0	0	0	3	00.00	03.30	70,0	2	3	3	0	0	0	3	1	0	0	2	0	0	2	1	11
R18	2	0	0	0	2	21.30	03.00	75,8	1	3	0	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	0	0	6
R19	2	1	0	1	1	19.30	03.30	75,0	1	3	3	0	1	0	3	1	0	0	2	0	2	3	3	10
R20	2	0	0	0	2	22.00	03.30	81,8	1	3	3	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	2	2	8
R21	2	1	3	2	2	22.00	04.00	83,3	1	3	0	1	2	0	3	3	2	2	2	0	2	0	1	10
R22	2	2	3	3	1	19.30	03.00	80,0	1	3	3	0	2	0	3	1	0	0	2	0	1	3	2	11

R23	2	3	2	3	3	23.00	05.00	60,0	3	3	3	0	0	3	0	2	0	0	2	0	0	2	1	14
R24	2	2	2	2	2	22.00	03.00	83,3	1	3	2	1	2	0	3	0	0	0	2	0	1	2	2	11
R25	2	1	1	1	1	22.00	05.00	78,6	1	3	3	0	0	0	3	0	0	0	1	0	1	2	2	8
R26	2	1	3	2	2	22.00	04.00	78,9	1	3	0	0	2	0	3	0	0	0	2	0	3	3	3	12
R27	2	3	0	2	2	20.00	04.00	68,8	2	1	2	0	0	0	3	0	0	2	2	0	0	3	2	12
R28	2	1	1	1	2	20.00	02.00	83,3	1	3	3	0	0	0	3	0	0	0	1	0	1	2	2	9
R29	2	0	0	0	2	21.00	03.00	83,3	2	3	0	2	0	0	3	3	0	0	2	0	3	0	2	10
R30	2	1	1	1	2	21.00	03.00	83,3	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	2	9
R31	2	1	3	2	3	22.00	03.00	80,0	0	3	3	0	3	0	3	1	0	0	2	0	0	2	1	10
R32	2	1	3	2	2	20.00	03.00	71,4	2	3	3	0	1	0	3	1	0	0	2	0	0	2	1	11
R33	2	2	3	3	1	20.00	03.30	80,0	1	3	3	0	2	0	3	1	0	0	2	0	0	2	1	10
R34	2	0	1	1	1	20.00	03.00	85,7	0	3	3	0	3	2	0	0	0	0	2	0	2	3	3	9
R35	1	2	3	3	1	20.00	03.00	85,7	1	3	3	1	0	0	3	2	0	0	2	0	2	2	2	10

Tabel Distribusi Kuesioner *Post Test* PSQI Kelompok Kontrol

KODE	P9	P2	P5a	SC	P4	P1	P3	%	SC	P5b	P5c	P5d	P5e	P5f	P5g	P5h	P5i	P5j	SC	P6	P7	P8	SC	TOTAL
R1	2	0	3	2	2	20.00	03.00	83,33	1	3	3	0	0	0	3	0	2	2	2	0	1	3	2	11
R2	2	1	3	2	2	21.00	03.30	76,92	1	3	3	0	0	0	3	1	0	0	2	0	1	1	1	10
R3	2	1	2	2	2	22.00	04.00	83,33	1	3	3	0	0	0	3	1	0	0	2	0	1	2	2	11
R4	0	1	1	1	2	21.00	03.00	83,33	1	3	3	2	0	0	3	0	0	0	2	0	3	0	2	8
R5	2	0	1	1	2	22.00	03.30	72,73	2	3	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	8
R6	2	0	0	0	2	20.00	04.00	75,00	1	3	3	0	0	0	3	0	0	0	1	0	3	0	2	8
R7	2	0	0	0	3	22.30	03.00	88,89	0	2	2	0	2	3	1	0	0	0	2	3	3	1	2	12
R8	2	1	3	2	1	20.00	03.00	78,57	1	3	3	0	0	0	3	0	0	0	1	0	3	3	3	10
R9	1	1	3	2	2	19.30	02.00	85,71	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	3	3	9
R10	3	0	2	1	3	22.00	03.00	80,00	1	3	3	0	3	0	3	0	0	0	2	0	3	1	2	12
R11	2	1	0	1	2	22.00	03.00	75,00	1	3	3	3	3	0	3	0	0	0	2	0	3	2	3	11
R12	1	1	3	2	0	19.00	05.00	80,00	1	3	3	0	0	3	0	1	3	0	2	0	0	2	1	7
R13	2	0	1	1	2	21.00	03.30	76,92	1	2	2	0	0	0	3	2	3	0	2	0	0	2	1	9
R14	2	0	1	1	2	21.00	02.00	83,33	1	3	3	0	0	0	3	0	3	0	2	0	0	2	1	9
R15	1	1	0	1	2	20.00	02.00	80,00	1	2	2	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	3	2	8
R16	2	1	1	1	2	20.00	02.00	83,33	1	3	3	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	3	2	9
R17	2	0	0	0	3	00.00	03.30	70,00	2	3	3	0	0	0	3	1	0	0	2	0	0	2	1	10
R18	2	0	0	0	2	21.30	03.00	75,76	1	3	0	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	0	0	6
R19	2	1	0	1	1	19.30	03.30	75,00	1	3	3	0	1	0	3	1	0	0	2	0	2	3	3	10
R20	2	0	0	0	2	21.00	03.30	76,92	1	3	3	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	0	0	6
R21	2	1	3	2	2	22.00	04.00	83,33	1	3	0	1	2	0	3	3	2	2	2	0	2	0	1	10
R22	2	2	3	3	1	19.30	03.00	80,00	1	3	3	0	2	0	3	1	0	0	2	0	3	3	3	12

R23	2	3	3	3	2	21.00	04.00	57,14	3	3	2	3	0	0	0	2	0	2	2	0	3	2	3	15
R24	2	2	2	2	2	22.00	03.00	83,33	1	3	2	1	2	0	3	0	0	0	2	0	0	2	1	10
R25	2	0	0	0	1	21.30	04.00	76,92	1	3	3	0	3	3	0	0	0	0	2	0	0	1	1	7
R26	3	1	3	2	2	21.30	04.00	84,62	1	3	3	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	3	2	11
R27	2	3	0	2	2	20.00	04.00	68,75	2	1	2	0	0	0	3	0	0	2	2	0	0	3	2	12
R28	2	1	1	1	2	20.00	02.00	83,33	1	3	3	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	2	1	8
R29	2	0	0	0	2	21.00	03.00	83,33	1	3	0	2	0	0	3	3	0	0	2	0	3	0	3	10
R30	2	1	1	1	2	21.00	03.00	83,33	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	1	8
R31	2	1	3	2	3	22.00	03.00	80,00	1	3	3	0	3	0	3	1	0	0	2	0	0	2	1	11
R32	2	1	3	2	2	20.00	03.00	71,43	2	3	3	0	1	0	3	1	0	0	2	0	0	3	3	13
R33	2	2	3	3	1	20.00	03.30	80,00	1	3	3	0	2	0	3	1	0	0	2	0	3	2	3	12
R34	2	0	0	0	1	20.00	03.00	85,71	0	3	3	0	3	2	0	0	0	0	2	0	0	3	3	8
R35	1	2	3	3	1	20.00	03.00	85,71	0	3	3	1	0	0	3	2	0	0	2	0	0	2	1	8

**Tabel Hasil Observasi *Pre Test* dan *Post Test* Kuesioner GAS dan PSQI
Kelompok Perlakuan**

KODE	PRE GAS	POST GAS	BEDA GAS	TINGKAT KECEMASAN PRE	TINGKAT KECEMASAN POST	PRE PSQI	POST PSQI	BEDA PSQI	PRE PSQI	POST PSQI
R1	40	34	6	Sedang	Sedang	13	12	1	Buruk	Buruk
R2	28	27	1	Sedang	Sedang	10	8	2	Buruk	Buruk
R3	23	21	2	Sedang	Ringan	11	7	4	Buruk	Buruk
R4	16	12	4	Ringan	Ringan	8	4	4	Buruk	Buruk
R5	17	8	9	Ringan	Ringan	9	4	5	Buruk	Buruk
R6	24	3	21	Sedang	Ringan	7	7	0	Buruk	Buruk
R7	16	8	8	Ringan	Ringan	12	6	6	Buruk	Buruk
R8	29	18	11	Sedang	Ringan	6	5	1	Buruk	Baik
R9	35	29	6	Sedang	Sedang	9	9	0	Buruk	Buruk
R10	8	4	4	Ringan	Ringan	12	10	2	Buruk	Buruk
R11	24	8	16	Sedang	Ringan	11	8	3	Buruk	Buruk
R12	23	10	13	Sedang	Ringan	7	6	1	Buruk	Buruk
R13	6	1	5	Ringan	Ringan	6	4	2	Buruk	Baik
R14	9	2	7	Ringan	Ringan	9	3	6	Buruk	Baik
R15	3	1	2	Ringan	Ringan	8	5	3	Buruk	Baik
R16	8	3	5	Ringan	Ringan	9	4	5	Buruk	Baik
R17	23	10	13	Sedang	Ringan	12	3	9	Buruk	Baik
R18	23	10	13	Sedang	Ringan	10	5	5	Buruk	Baik
R19	7	3	4	Ringan	Ringan	10	2	8	Buruk	Baik
R20	23	12	11	Sedang	Ringan	11	8	3	Buruk	Buruk
R21	34	29	5	Sedang	Sedang	12	5	7	Buruk	Baik
R22	23	19	4	Sedang	Ringan	12	6	6	Buruk	Buruk
R23	25	17	8	Sedang	Ringan	14	8	6	Buruk	Buruk
R24	10	9	1	Ringan	Ringan	10	6	4	Buruk	Buruk
R25	46	23	23	Berat	Sedang	7	9	-2	Buruk	Buruk
R26	25	10	15	Sedang	Ringan	13	9	4	Buruk	Buruk
R27	23	11	12	Sedang	Ringan	14	6	8	Buruk	Buruk
R28	9	5	4	Ringan	Ringan	8	5	3	Buruk	Baik
R29	11	8	3	Ringan	Ringan	11	5	6	Buruk	Baik
R30	5	2	3	Ringan	Ringan	8	5	3	Buruk	Baik
R31	10	5	5	Ringan	Ringan	11	9	2	Buruk	Buruk
R32	8	6	2	Ringan	Ringan	13	6	7	Buruk	Buruk
R33	24	16	8	Sedang	Ringan	12	7	5	Buruk	Buruk
R34	46	23	23	Berat	Sedang	8	8	0	Buruk	Buruk
R35	26	15	11	Sedang	Ringan	8	8	0	Buruk	Buruk

**Tabel Hasil Observasi *Pre Test* dan *Post Test* Kuesioner GAS dan PSQI
Kelompok Kontrol**

KODE	PRE GAS	POST GAS	BEDA GAS	PRE GAS	POST GAS	PRE PSQI	POST PSQI	BEDA PRE POST PSQI	PRE PSQI	POST PSQI
R1	20	20	0	Ringan	Ringan	11	11	0	Buruk	Buruk
R2	14	14	0	Ringan	Ringan	10	10	0	Buruk	Buruk
R3	20	20	0	Ringan	Ringan	10	11	-1	Buruk	Buruk
R4	13	13	0	Ringan	Ringan	7	8	-1	Buruk	Buruk
R5	3	3	0	Ringan	Ringan	8	8	0	Buruk	Buruk
R6	6	6	0	Ringan	Ringan	8	8	0	Buruk	Buruk
R7	7	7	0	Ringan	Ringan	12	12	0	Buruk	Buruk
R8	21	21	0	Ringan	Ringan	7	10	-3	Buruk	Buruk
R9	19	19	0	Ringan	Ringan	9	9	0	Buruk	Buruk
R10	17	17	0	Ringan	Ringan	10	12	-2	Buruk	Buruk
R11	34	34	0	Sedang	Sedang	10	11	-1	Buruk	Buruk
R12	19	19	0	Ringan	Ringan	8	7	1	Buruk	Buruk
R13	15	15	0	Ringan	Ringan	9	9	0	Buruk	Buruk
R14	7	7	0	Ringan	Ringan	8	9	-1	Buruk	Buruk
R15	18	18	0	Ringan	Ringan	9	8	1	Buruk	Buruk
R16	26	26	0	Sedang	Sedang	8	9	-1	Buruk	Buruk
R17	25	25	0	Sedang	Sedang	11	10	1	Buruk	Buruk
R18	16	16	0	Ringan	Ringan	6	6	0	Buruk	Buruk
R19	39	39	0	Sedang	Ringan	10	10	0	Buruk	Buruk
R20	22	11	11	Ringan	Ringan	8	6	2	Buruk	Buruk
R21	26	26	0	Sedang	Sedang	10	10	0	Buruk	Buruk
R22	25	25	0	Sedang	Sedang	11	12	-1	Buruk	Buruk
R23	21	26	-5	Ringan	Sedang	14	15	-1	Buruk	Buruk
R24	16	16	0	Ringan	Ringan	11	10	1	Buruk	Buruk
R25	9	27	-18	Ringan	Sedang	8	7	1	Buruk	Buruk
R26	20	28	-8	Ringan	Sedang	12	11	1	Buruk	Buruk
R27	41	41	0	Sedang	Ringan	12	12	0	Buruk	Buruk
R28	6	13	-7	Ringan	Ringan	9	8	1	Buruk	Buruk
R29	39	39	0	Sedang	Sedang	10	10	0	Buruk	Buruk
R30	16	16	0	Ringan	Ringan	9	8	1	Buruk	Buruk
R31	26	26	0	Sedang	Sedang	10	11	-1	Buruk	Buruk
R32	13	13	0	Ringan	Ringan	11	13	-2	Buruk	Buruk
R33	13	13	0	Ringan	Ringan	10	12	-2	Buruk	Buruk
R34	3	7	-4	Ringan	Ringan	9	8	1	Buruk	Buruk
R35	16	16	0	Ringan	Ringan	10	8	2	Buruk	Buruk

Lampiran 16 Analisis Data**Hasil Analisis SPSS****1. Data Demografi****Statistics**

		Umur_ perlakuan	Jenis Kelamin_ perlakuan	Status Perkawinan _Perlakuan	Pendidikan terakhir_ Perlakuan	Umur_ Kontrol	Jenis Kelamin_ Kontrol	Status Perkawina n_Kontrol	Pendidikan Terakhir_ Kontrol
N	Valid	35	35	35	35	35	35	35	35
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1,29	1,83	2,66	2,60	1,29	2,00	2,63	2,66
Std. Deviation		,458	,382	,765	1,090	,458	,000	,770	1,305

a. Data Demografi Kelompok Perlakuan**Umur_perlakuan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-74 tahun	25	71,4	71,4	71,4
	75-90 tahun	10	28,6	28,6	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Jenis Kelamin_perlakuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	6	17,1	17,1	17,1
	Perempuan	29	82,9	82,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Status Perkawinan_Perlakuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak menikah	6	17,1	17,1	17,1
	Janda/Duda	29	82,9	82,9	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Pendidikan terakhir Perlakuan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Sekolah	4	11,4	11,4	11,4
SD (Sekolah Dasar)	17	48,6	48,6	60,0
SMP (Sekolah Menengah Pertama)	4	11,4	11,4	71,4
SMA (Sekolah Menengah Atas)	9	25,7	25,7	97,1
Sarjana	1	2,9	2,9	100,0
Total	35	100,0	100,0	

b. Data Demografi Kelompok Kontrol**Umur_Kontrol**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 60-74 tahun	25	71,4	71,4	71,4
75-90 tahun	10	28,6	28,6	100,0
Total	35	100,0	100,0	

Jenis Kelamin_Kontrol

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Perempuan	35	100,0	100,0	100,0

Status Perkawinan_Kontrol

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Menikah	6	17,1	17,1	17,1
Menikah	1	2,9	2,9	20,0
Janda/Duda	28	80,0	80,0	100,0
Total	35	100,0	100,0	

Pendidikan Terakhir_Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sekolah	10	28,6	28,6	28,6
	SD (Sekolah Dasar)	14	40,0	40,0	68,6
	SMP (Sekolah Menengah Pertama)	6	17,1	17,1	85,7
	SMA (Sekolah Menengah Atas)	3	8,6	8,6	94,3
	Sarjana	2	5,7	5,7	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

2. Uji Normalitas Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre perlakuan GAS	Post perlakuan GAS	Pre kontrol GAS	Post kontrol GAS	Pre perlakuan PSQI	Post perlakuan PSQI	Pre kontrol PSQI	Post kontrol PSQI
N		35	35	35	35	35	35	35	35
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	1,63	1,17	1,51	1,51	2,00	1,66	2,00	2,00
	Std. Deviation	,598	,382	,612	,612	,000 ^d	,482	,000 ^d	,000 ^d
Most Extreme Differences	Absolute	,304	,502	,342	,342		,419		
	Positive	,282	,502	,342	,342		,257		
	Negative	-,304	-,327	-,243	-,243		-,419		
Test Statistic		,304	,502	,342	,342		,419		
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c	,000 ^c		,000 ^c		

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. The distribution has no variance for this variable. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test cannot be performed.

3. Kategori Jumlah *Pre test-Post test* Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Statistics

		Pre perlakuan GAS	Post perlakuan GAS	Pre kontrol GAS	Post kontrol GAS	Pre perlakuan PSQI	Post perlakuan PSQI	Pre kontrol PSQI	Post kontrol PSQI
N	Valid	35	35	35	35	35	35	35	35
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1,63	1,17	1,51	1,51	2,00	1,66	2,00	2,00
Std. Deviation		,598	,382	,612	,612	,000	,482	,000	,000

a. Kategori *Pre test-Post test* Kelompok Perlakuan GAS

Pre perlakuan GAS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Ringan	15	42,9	42,9	42,9
	Kecemasan Sedang	18	51,4	51,4	94,3
	Kecemasan Berat	2	5,7	5,7	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Post perlakuan GAS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Ringan	29	82,9	82,9	82,9
	Kecemasan Sedang	6	17,1	17,1	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

b. Kategori *Pre test-Post test* Kelompok Kontrol GAS

Pre Kontrol GAS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Ringan	26	74,3	74,3	74,3
	Kecemasan Sedang	9	25,7	25,7	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Post Kontrol GAS

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kecemasan Ringan	23	65,7	65,7	65,7
	Kecemasan Sedang	12	34,3	34,3	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

c. Kategori *Pre test-Post test* Kelompok Perlakuan PSQI**Pre perlakuan PSQI**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kualitas Tidur Buruk	35	100,0	100,0	100,0

Post perlakuan PSQI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kualitas Tidur Baik	12	34,3	34,3	34,3
Kualitas Tidur Buruk	23	65,7	65,7	100,0
Total	35	100,0	100,0	

d. Kategori *Pre test-Post test* Kelompok Kontrol PSQI**Pre kontrol PSQI**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kualitas Tidur Buruk	35	100,0	100,0	100,0

Post kontrol PSQI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kualitas Tidur Buruk	35	100,0	100,0	100,0

4. Uji Wilcoxon *Pre test-Post test* Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test Perlakuan GAS - Negative Ranks	16 ^a	8,50	136,00
Pre Test Perlakuan GAS Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
Ties	19 ^c		
Total	35		
Post Test Kontrol GAS - Pre Negative Ranks	0 ^d	,00	,00
test Kontrol GAS Positive Ranks	3 ^e	2,00	6,00
Ties	32 ^f		
Total	35		
Post Test Perlakuan PSQI - Negative Ranks	14 ^g	7,50	105,00
Pre test Perlakuan PSQI Positive Ranks	0 ^h	,00	,00
Ties	21 ⁱ		
Total	35		

Post test kontrol PSQI - Pre test Kontrol PSQI	Negative Ranks	0 ^j	,00	,00
	Positive Ranks	0 ^k	,00	,00
	Ties	35 ^l		
	Total	35		

- Post Test Perlakuan GAS < Pre Test Perlakuan GAS
- Post Test Perlakuan GAS > Pre Test Perlakuan GAS
- Post Test Perlakuan GAS = Pre Test Perlakuan GAS
- Post Test Kontrol GAS < Pre test Kontrol GAS
- Post Test Kontrol GAS > Pre test Kontrol GAS
- Post Test Kontrol GAS = Pre test Kontrol GAS
- Post Test Perlakuan PSQI < Pre test Perlakuan PSQI
- Post Test Perlakuan PSQI > Pre test Perlakuan PSQI
- Post Test Perlakuan PSQI = Pre test Perlakuan PSQI
- Post test kontrol PSQI < Pre test Kontrol PSQI
- Post test kontrol PSQI > Pre test Kontrol PSQI
- Post test kontrol PSQI = Pre test Kontrol PSQI

Test Statistics^a

	Post Test Perlakuan GAS - Pre Test Perlakuan GAS	Post Test Kontrol GAS - Pre test Kontrol GAS	Post Test Perlakuan PSQI - Pre test Perlakuan PSQI	Post test kontrol PSQI - Pre test Kontrol PSQI
Z	-4,000 ^b	-1,732 ^c	-3,742 ^b	,000 ^d
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,083	,000	1,000

- Wilcoxon Signed Ranks Test
- Based on positive ranks.
- Based on negative ranks.
- The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

5. Uji Mann Whitney Pretest-Posttest Kelompok Perlakuan dan Kelompok

Kontrol

Mann-Whitney Test

Ranks				
	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
GAS_pre	Perlakuan	35	41,26	1444,00
	Kontrol	35	29,74	1041,00
	Total	70		

GAS_post	Perlakuan	35	32,50	1137,50
	Kontrol	35	38,50	1347,50
	Total	70		
PSQI_pre	Perlakuan	35	35,50	1242,50
	Kontrol	35	35,50	1242,50
	Total	70		
PSQI_post	Perlakuan	35	28,50	997,50
	Kontrol	35	42,50	1487,50
	Total	70		

Test Statistics^a

	GAS_pre	GAS_post	PSQI_pre	PSQI_post
Mann-Whitney U	411,000	507,500	612,500	367,500
Wilcoxon W	1041,000	1137,500	1242,500	997,500
Z	-2,748	-1,629	,000	-4,153
Asymp. Sig. (2-tailed)	,006	,103	1,000	,000

a. Grouping Variable: kelompok

Ranks

	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Delta_GAS	Perlakuan	35	18,89	661,00
	Kontrol	35	52,11	1824,00
	Total	70		
Delta_PSQI	Perlakuan	35	21,84	764,50
	Kontrol	35	49,16	1720,50
	Total	70		

Test Statistics^a

	Delta_GAS	Delta_PSQI
Mann-Whitney U	31,000	134,500
Wilcoxon W	661,000	764,500
Z	-7,092	-5,676
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

a. Grouping Variable: kelompok

Lampiran 17 Foto Kegiatan

